ETC. Том 61, № 3 • Октябрь 2004

«В таких случаях наш опыт может казаться тем, что с нами происходит, нежелеи не тем, что мы имеем возможность формировать по своему желанию».

ТЕЛЕСНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ

Брюс Кодиш[1]

«Внимание, Внимание… Здесь и сейчас, мальчики; здесь и сейчас …»,
водорезы в лесу утопии Олдоса Хаксли, *Остров*.

внимание (осознание) видится ключевым в процессе совершенствования владения собственным телом. Обучающимся технике Александера и других форм обучения осанко-движения[2] стоит слушать водорезов часто: «Внимание …Осознание … здесь и сейчас; здесь и сейчас».

В своей книге *Back Pain Solutions: How to Help Yourself with Posture-Movement Therapy and Education* я сформулировал четыре общих правила 'внимательной' механики тела.[3] Эти правила, подробнее разобранные в книге, дают читателю гибкое руководство по работе над улучшением владения телом. В этой статье я рассмотрю первое положение: *практикуйте телесную осознанность ежедневно.*

Пределы осознанности

Практика телесной осознанности порой может казаться нелёгким занятием. Все мы в той или иной степени поддаёмся психологической инерции. Мы проявляем склонность двигаться в знакомом себе ритме, обращать внимание на одно и игнорировать другое. Мы часто функционируем в ограниченном состоянии осознанности, которое психолог Эллен Лэнджер называет «само-беспечность».[4]

В таком состоянии наше внимание работает в большей или меньшей степени в режиме автопилота, а наше поведение кажется менее-чем-оптимально подстроенным к окружающим и внутренним условиям. В таких случаях наш опыт может казаться нам тем, что с нами происходит, нежели не тем, что мы имеем возможность формировать по своему желанию.

Мы, тем не менее, можем функционировать в менее автоматическом, повышенном состоянии осознанности, в котором мы шире открываемся тому, что происходит вокруг и внутри нас; Лэнджер называет это «само-осознанностью».

В таких случаях мы можем смотреть на вещи с более чем одной точки зрения. Важными становятся новизна и контекст настоящего. Мы открываемся новой информации. То, на что мы обращаем внимание, становиться больше тем, что мы делаем, и меньше тем, что с нами происходит.

Разница между этим повышенным состоянием осознанности и более автоматическим состоянием может зависеть от необходимости, интереса, навыка и других факторов.

Человек, который любит дыни и много о них знает, может пойти в продуктовый магазин с намерением купить дыню. Он посмотрит на разные дыни, понюхает и пощупает одну, затем другую, пока не найдёт ту, которая подойдёт в самый раз. Другой человек, с меньшим интересом и знаниями, и с большим количеством отвлекающих факторов, пойдёт за дыней и положит в корзину первую по-

---

1. Статья адаптирована из книги Брюса Кодиша *Back Pain Solutions: How to Help Yourself with Posture-Movement Therapy and Education*, © Extensional Publishing, все права защищены. Брюс Кодиш, доктор философии, практикует физиотерапию и преподаёт технику Александера в городе Пасадена шт. Калифорния; соавтор книги *Верните Себе Здравомыслие, Применяя Нестандартный Подход Общей Семантики* и автор книги *Смелее к Вопросам: Здравомыслие и Выживание в 21 Веке и Далее*. Брюс Кодиш работает в редакторском и преподавательском составе Института Общей Семантики.

2. Я ввёл термин «осанко-движение», чтобы чётко показать связь между осанкой и движением. Употребляя этот термин в разговорах о привычках движения, я стремлюсь предотвратить неосознанное разделение так называемых 'статического' и динамического аспектов, которые по факту остаются неделимыми.

3. с. 187, Указания: (1) Практикуйте телесную осознанность ежедневно. (2) Испытывайте свой полный рост каждый день как можно чаще. (3) Приспособьте свою личную среду для лучшего пользования. (4) Практикуйте вариативность осанки в повседневной жизни.

4. Langer, *Mindfulness*, с. 1.

павшуюся. Если второго человека спросить, почему он выбрал именно ту дыню, может последовать ответ: «Дыня есть дыня».

Здесь я описываю относительные состояния на разных концах континуума сознания. Более того, некоторая доля автоматизма видится необходимой составляющей нашего когнитивного ландшафта.

Мозг как система картирования не может включать в нашу осознанность всю информацию, которую обрабатывает. Наша осознанность, как отметил Альфред Коржибски, это реализуется неизбежно процессом абстрагирования – мозг/нервная система отбирает некоторые опыты, на которые мы обращаем внимание, и фильтрует другие аспекты.[5] Вы своём поведении мы часто повторяем действия по сценариям. Переводя наше оборудование абстрагирования информации на автопилот, мы экономим время и энергию.

Таким способом наши привычки освобождают нас от необходимости фокусировать своё ограниченное внимание на повторяющихся задачах и проблемах. Тем не менее, мы не обходимся без способности заходить за грань наших привычек, чтобы расширять пределы нашей осознанности. В отсутствие такой способности мы не смогли бы отвечать эффективно на новые ситуации. Вместо того чтобы служить нам, наши привычки могут нами овладеть.

Опыт и слова

Для того чтобы улучшить свои привычки осанко-движения, вам следует стать более внимательным к тому, что вы делаете и как вы это делаете (включая напряжения, положения тела и т. д.). Для этого потребуется выводить себя из автоматического режима чаще.

При этом стоит помнить об отличиях мира не-словесного опыта от мира слов.[6]

Проведите эксперимент: сожмите пальцами мочку своего уха. Сделайте это сейчас. Продолжайте сжимать и говорите: «Я сжимаю мочку своего уха». Теперь прекратите сжимать и скажите: «Я сжимаю мочку своего уха». (Вы не получите от этого пользы, если не сделаете это. Слов не хватает.)

Этот эксперимент показывает, что территория не-словесного опыта сжатия не есть словесные карты, которыми вы пользуетесь, чтобы об ней говорить. Что бы вы ни сказали о вашем опыте, например, «ой» или «больно», *не* есть опыт.

Тем не менее, разными способами, своими привычными убеждениями, воплощёнными в том, как вы говорите о своём опыте, вы можете направлять свои действия и, тем самым, опыт непрерывно. Это происходит за счёт процесса кругового отклика контроля восприятия.[7] То, как вы говорите о чём-либо, выстраивает внутренние стандарты или уровни отсылки, которые определяют, какие восприятия вы можете контролировать. Таким способом ваш привычный режим осознанности удаётся поддерживать тем, что вы себе говорите.

Просто осознавая это, можно изменить то, что и как вы испытываете. Вы можете найти более точные и полезные способы разговора с собой о себе и о том, что вы испытываете, включая опыт боли.

Например, однажды я вёл серию семинаров по общей-семантике в колледже. Мы с женой жили в комнате общежития недалеко от женской уборной. Мужской туалет находился далеко по коридору, в противоположном крыле общежития. Я проснулся посреди ночи с полным мочевым пузырём. Выйдя в коридор, я посмотрел по сторонам и рассмотрел вариант воспользоваться женской уборной, но решил «поступить правильно» и выдвинулся к мужскому туалету. Путь начался с чувством срочности, и я нисколько не помогал положению, говоря себе: «Вот, блин. Не думаю, что смогу удержать… как же неудобно… до туалета ещё так далеко». Однако благодаря привычке слушать себя, и знанию, что сказанное себе может повлиять на испытанное, я начал другой разговор с собой. «Мои мышцы работают отлично. Превосходный контроль. Я могу дотянуть до туалета. Я предпочитаю не ходить так далеко, но это не так плохо». Я остался горд за свой само-разговором в ту ночь.

Как отметил психолог и специалист в области общей-семантики Уэндэл Джонсон, вашим самым благодарным слушателем остаётесь вы сами. То, что вы говорите себе, часто может оказать влияние на то, что вы испытываете. Джонсон выразил этот тезис следующими строками:

---

5. *Верните Себе Здравомыслие*, сс. 36-48.

6. Немалую часть материала для этого и следующего сегмента я взял из Главы 8 книги *Верните Себе Здравомыслие*, «Несловесная осознанность», и из моей статьи “Emptying Your Cup: Non-verbal Awareness and General Semantics”, опубликованной в *ETC: A Review of General Semantics*.

7. Теорию контроля восприятия, также известную как «теория общего отклика поведения человека», я объясняю подробно в Главе 7 книги *Back Pain Solutions*.

Та роза, что зовётся луком
Не одарит приятным духом
Лишь осторожный нос узнает
Тот лук, что розой называют.[8]

Осознанность восприятия

Несмотря на то, что мы живём и испытываем наши жизни на том, что Коржибски называл «немым, не-произносимым» не-словесным уровнем существования,[9] мы всё же без конца говорим сами с собой. Как я уже сказал в предыдущем сегменте, своим само-разговором мы можем удерживать себя в привычных, неосознаваемых, малополезных образах поведения, если основываем его большей частью на не подвергнутых сомнениям словесных определениях. С другой стороны, если мы говорим с собой фактическими способами, поддерживая свою открытость возможностям нового опыта, мы можем лучше адаптироваться к тому, что происходит внутри и вокруг нас.

Немалой частью, жизнь, ориентированная в фактическом, эмпирическом направлении (то, что в общей-семантике называют «экстенсиональным ориентированием») включает не просто обучение тому, как вести само-разговор по-другому, но также и то, как убавлять уровень звука слов в голове. Под этим подразумевается практика зрительного наблюдения, слушания, восприятие вкуса, тактильного ощущения и т. д., на немом, не-произносимом уровне. Убавлением звука своего внутреннего разговора мы даём себе шанс получить новые сигналы и за счёт этого узнать что-то новое о мире и о себе. Это не только может помочь нашей адаптации к меняющимся обстоятельствам, но и сделать жизнь интереснее.

Существует образовательная практика такого подхода к жизни; она называется «Осознанность восприятия»; её сформулировала Шарлот Сэлвер, которая училась у Эльзы Джиндлер, преподавателя физкультуры в Германии, в начале двадцатого века.[10]

Когда Джиндлер заразилась туберкулёзом, эффективное лечение оказалось недоступным. У неё не хватало денег на путёвку в санаторий, которые в то время – до широкого применения антибиотиков – использовались для повышения шансов выжить. У неё, тем не менее, оставалась надежда, что за счёт внимательного наблюдения за тем, как она дышала и двигалась, ей удастся хотя бы не мешать своему организму бороться с инфекцией.

Она обнаружила, что, когда ей удавалось «уступить себе дорогу» и поддерживать присутствие здесь и сейчас, удерживая внимание на процессах дыхания и движения, она функционировала с большей лёгкостью.

Некоторое время спустя, когда она встретила своего врача на улице, он удивился тому, насколько здоровой она выглядела. Более того, Джиндлер прожила ещё много лет и научила многих, включая Сэлвер, своей уникальной форме психо-физкультуры.

Работа над осознанностью восприятия (которую я изучал у Шарлот Шукарт Рид, ученицы Сэлвер) включает вопросы и эксперименты, которыми ваше внимание обращают не-словесно на то, что происходит внутри и в вокруг вас. Таким способом вы можете научиться оставаться в настоящем моменте, ощущая ваши связи организма-как-целого-в-среде.

Я приведу пример эксперимента осознанности восприятия. По мере чтения, давайте себе возможность наблюдать и реагировать:

- Что вы сейчас делаете не-словесно?
- Каким образом вы позволяете себе ощущать поддержку того, на что вы опираетесь?
- Что и сколько вам требуется, чтобы поддерживать себя?
- Где вы чувствуете ненужные напряжения?
- Вы чувствуете напряжения в своей челюсти?
- В своём лице?

---

8. Из книги Уэндэла Джонсона *Your Most Enchanted Listener* {*Ваш Самый Благодарный Слушатель*}, с. 5.

9. Коржибски, сс. 687-688.

10. Об этой дисциплине написали три отличные книги: *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* Чарльза Брукса, *Sensing: Letting Yourself Live* Бетти Уинклер Кин, *Breathing: The ABCS's* Каролы Спидс. Вы можете найти больше информации на сайте организации Sensory Awareness Foundation http://www.sensoryawareness.org/index.html.

- Вы чувствуете облегчение?
- Насколько ясно вы чувствуете, как вы дышите?

Помните о том, что направление своего внимания таким способом требует времени. Когда вы без необходимости фокусируетесь на назывании и объяснении, вы можете упустить что-то важное, что происходит внутри и вокруг вас.

Послушайте любые звуки, которые доходят до вас сейчас… Вы замечаете, что начинаете как-то называть то, что слышите? Послушайте снова, и если заметите, что начинаете называть звуки, просто обратите внимание на то, что вы это делаете, а затем вернитесь обратно к самому звуку.

Прикоснитесь к ткани своей одежды. Обратите внимание на ощущения на пальцах и руках. Позвольте ощущениям идти, куда бы они не шли. Переместитесь к другой части вашей одежды. Обратите внимание на отличия в ощущениях.

Найдите что-нибудь, на что можете посмотреть. Без слов, примите то, что приходит к вашим глазам. Продолжайте смотреть; что ещё приходит?

Встаньте и пройдитесь. Почувствуйте движение ваших ног и ступней, движение рук, смены положения вашего торса.

Рассмотрите звуки, виды, запахи вокруг себя как структуру для исследования. Выберите ‘объект’, например, камень или карандаш. Рассмотрите его вблизи, молча, в течение нескольких минут. Используйте ‘все’ ваши чувства: смотрите, слушайте, осязайте, обоняйте, пробуйте на вкус, перемещайте. Насколько успешно у вас это получается без называния или описания?

Может получиться так, что вы быстро вернётесь к словам и начнёте разговаривать с собой о чём-то другом. Возможно, вам захочется поругать себя за ‘неправильное’ выполнение указания. Вы так же можете поздравить себя словесно с тем, что остаётесь на не-словесном уровне. Если такое произойдёт, просто заметьте это и продолжайте. С практикой вам проще удастся держать не-словесный уровень в фокусе.

Возможно, вы заметили, что я пользуюсь словом «позволять» в некоторых указаниях к не-словесной осознанности. В этой работе мы позволяем себе испытывать то, что испытываем в текущий момент, и принимаем то, что находим.

Люди, с которыми я работаю, иногда говорят, что они, напротив, хотят измениться, а не принимать себя такими, как они функционируют на данный момент. Тем не менее, как обнаружила Джиндлер, люди получают пользу от того, что позволяют себе испытывать, что бы ни происходило. Это не означает, что вам обязательно нравится то, что вы испытываете. Положительные перемены могут произойти легче, когда вы не отрицаете и не боретесь с тем, что испытываете. Для получения контроля над тем, что вы хотите контролировать, сначала требуется это испытать.

Мой хороший друг и учитель Шарлот Шукарт Рид выразила такое отношение в одном из интервью об осознанности восприятия:

> Вы налаживаете связи с самим собой и принимаете происходящее. Мне кажется очень важным принимать – а не критиковать – самих себя словами: «Мне не стоит делать то или это!». Все мы годами вырабатывали какие-то привычки, и все мы можем функционировать немного лучше. Для этого мы следуем тому, что ощущаем. Я считаю это самым важным. Стоит ли нам глубже дышать? Стоит ли нам внимательнее наблюдать? Стоит ли нам чаще практиковать молчание? Этому аспекту тоже следует придать важность – умению не болтать попусту.[11]

Я пользуюсь этим подходом при спазмах в ногах и ступнях. Я обнаружил, что, когда я позволяю себе сфокусироваться на ощущениях, проявляя интерес (при разных степенях сложности) к тому, *как* ощущается ‘боль’, *как* сокращаются мышцы… спазм часто проходит.

Клин осознанности

Возможно, по мере чтения этой статьи вы стали немного лучше осознавать свою осознанность. Эту способность к само-рефлексивности даёт вам ваша нервная система. Само-рефлексивность позволяет вам активно помещать в фокус осознанности то, что прежде пребывало вне фокуса. Далее я покажу, как применять *клин осознанности*, разработанный преподавателем общей-семантики Мил-

11. «Шарлот Шукарт Рид об Осознанности Восприятия» из видео-интервью Луису Бёдекеру (апрель 1999г.). *Sensory Awareness Foundation Newsletter*, лето 2000. Доступно по ссылке: http://www.sensoryawareness.org/newsletter/summer00/charlotte.html

тоном Дозом, для того чтобы целесообразно использовать способность само-рефлексивности, что поможет улучшить вашу телесную осознанность и привычки осанко-движения.[12]

Само-рефлексивностью мы называем свою способность делать карты карт. Вы можете высказаться о высказывании. Это свойство само-рефлексивности языка отражает одно из основных свойств наших нервных систем – способность осознавать наше сознание.

В случаях, когда опыт вас приостанавливает, вы пользуетесь само-рефлексивностью. Например, с вами наверняка случалось такое, когда вы, спускаясь по лестнице и ожидая под ногами ещё одну ступеньку, которой там не оказывалось, делали ошибочный шаг. До этого ошибочного шага, вы не осознавали, что предполагали наличие ещё одной ступеньки. Этот «ой» дал вам небольшую порцию ненамеренной осознанности. Вы стали осознавать свой уровень осознанности.

Моменты такого рода могут начать привносить аспект выбора того, на что вы направляете своё внимание. Они могут привести к практике *намеренной осознанности*. Представьте, что вы находитесь в незнакомом доме без света, и вам требуется спуститься по лестнице. В таком случае, когда вы нащупываете свой путь шаг за шагом, вы можете испытывать активную, бдительную осознанность, о которой я говорю. С намеренной осознанностью вы делаете сознательное решение испытать нечто конкретное, и ваше внимание находится в очень оживлённом состоянии.

Форма клина представляет подходящим символом для таких моментов осознанности. Клина, такой, которым подпирают дверь, начинает работать со своего острия. Это остриё служит эффективной точкой действия, которая позволяет ему умещаться между дверью и полом. Другим примером клина может послужить топор с тонким остриём, которое так же служит эффективной точкой действия. Когда вы осознаёте автоматические, ‘само-беспечные’ аспекты своего поведения, вы пользуетесь клином осознанности (КО), как бы вклинивая осознанность в свои действия.

Вы можете намеренно искать такие моменты. Например, если вы по привычке носите наручные часы на одной руке, наденьте их на другую руку и обратите внимание на эффект. Вероятно, с вами случиться несколько «ой» за день.

Вы можете применять КО к постоянным действиям и задачам, и за счёт этого, устанавливать чёткие, достижимые цели, независимо от их значительности; даже такие, которые вы выполняете в один короткий момент, здесь и сейчас.

Астронавт Стори Мазгрэйв, в интервью о ремонте на космическом телескопе Хаббл, описала свой опыт: «Периодически у меня случаются своего рода прерывания [КО]. Когда я выхожу в открытый космос, прерывания как бы подсказывают: «Посмотри на Землю, на небо, или загляни внутрь себя. Что ты сейчас чувствуешь? Прислушайся к своему телу». Я становлюсь полноценным участником и при этом выполняю работу надлежащим образом».[13]

Вместо периодического, постепенного метода развития внимания – смены привычек и т. д. – мы часто делаем противоположное, ‘применяя тупую сторону клина’ к нашим целям и к самим себе. Вы можете поставить себе высокие цели и попытаться поменять много за раз. Например, вы можете решить практиковать осознанность восприятия по двадцать четыре часа в сутки. Такой подход работает редко.

Для того чтобы улучшить привычки осанко-движения, требуется прийти к большей осознанности того, что и как вы делаете. Начинать стоит с малого, моментами, клиньями, чтобы наблюдать себя в действии. Вы можете практиковать осознанность восприятия, отмечая отдельные события в отдельные моменты.

По мере того, как вы больше осознаёте то, как пользуетесь своим телом, вы осознаёте больше других аспектов своей жизни и мира вокруг вас. Это работает и в обратную сторону. Давая себе время на то, чтобы остановиться и посмотреть на происходящее вокруг вас или почувствовать, как вы дышите, вы получаете возможность улучшить свои способности к движению.

Вы обнаружите, что вклинивание производит накопительный эффект. Подобно тому, как размеры большой области устанавливаются сложением её малых частей, вы можете обнаружить, что контроль над малыми приращениями вашего внимания может сложиться в новые полные навыки ощущения и движения.

---

12. См. “On Conscious Abstracting and a Consciousness of Abstracting” (Part I) and (Part II) by Milton Dawes.

13. Из статьи в газете (ныне утерянной) *The Baltimore Sun*, датированной приблизительно концом 1990х.

Остановитесь сейчас и заметьте то, что вы делаете. Дайте себе несколько мгновений на то, чтобы ответить на каждый из этих вопросов – не словесно, а посредством замечания того, что вы испытываете:

- Где вы располагаетесь в пространстве?
- Где вы находитесь в отношении углов вашей комнаты?
- Вы сидите в кресле или на диване?
- Вы чувствуете то, на чём сидите?
- Вы чувствуете свои ноги на полу?
- Вы сидите прямо или слегка сползли, или же где-то между этими состояниями?
- Вы задерживаете дыхание или позволяете ему течь свободно?
- Какие движения, как вы чувствуете, вы выполняете в связи со своим дыханием?
- Вы даете достаточно пространства для свободного дыхания?
- Вы замечаете какие-либо напряжения или боли в данный момент?
- Что бы вам понадобилось, чтобы ощущать больший комфорт?
- Какую часть длины позвоночника вы можете ощущать?

Какие отличия в своих ощущениях вы наблюдаете в связи с этими вопросами? Вы можете вклинивать себя с помощью таких вопросов. Они помогут вам жить ‘внимательнее’ по мере ваших наблюдений и развития ваших автоматических телесной механики.

Возможно, полезным придётся завести небольшой резиновый или деревянный клин, который вы можете держать на рабочем столе или другом месте, где получится видеть его часто. Каждый раз, смотря на этот клин или беря его в руки, вы можете вспомнить и применить клин осознанности.

Осознанность, Сдерживание и Направление

Фредерик Матияс Александер применял два измерения осознанности, которые стоит запомнить для работы над улучшением вашей телесной механики. Он называл эти измерения «сдерживание» и «направление», и их легко удастся понять, сравнив с клином осознанности.

В попытках улучшить своё осанко-движение Александер обнаружил, что когда он хотел сделать что-то привычное, например, зачитать вслух предложение, ему с трудом приходилось не давать проявляться своим старым неэффективным привычкам. Когда он сразу начинал что-то делать, он напрягал шею, отводил голову назад и т. д. Сначала он совсем не замечал, что продолжал по привычке напрягаться и неправильно держать осанку.

Как-то раз, наблюдая за собой в зеркале и т. д., он понял, что, несмотря на свои намерения, продолжал напрягаться и сжиматься, когда говорил. В момент, когда он это понял, он функционировал на уровне осознания «ой».

Он начал понимать, что в критический момент, когда он хотел начать говорить, привычка напрягаться, отводить голову назад и т. д., по-видимому, срабатывала автоматически, если только он сознательно не решал приостановиться и задержать свою реакцию. Он назвал этот процесс намерения что-либо сделать, а затем задержки или неделания этого сразу, «сдерживанием».

Даже моментальная пауза в цепочке принятия решений давала Александеру средства выработки новых и улучшенных навыков говорения и других действий. Следует отметить, что «сдерживание» *не* означает подавление каких-либо аспектов вашего поведения. Скорее, небольшая задержка позволяет осознанности вклиниться в ситуацию. Сдерживание, в этом смысле, составляет ‘отрицательное’ измерение осознанности.

Термин «направление» в технике Александера обозначает ‘положительное’ измерение осознанности. Направление представляет собой внутренние указание, которые вы себе даёте с учётом результата, который хотите воспринять. Направление, вы можете указать словами, изображениями или просто внутренним желанием испытать что-либо определённым образом.

Александер изучал условия лучшего применения собственного тела, и в впоследствии понял, что когда он позволял своей «шее оставаться свободной, позволял голове двигаться вперёд и вверх, поз-

волял спине удлиняться и расширяться», проблемы с потерей голоса, которые он часто испытывал, прекращали возникать.

Задерживая свои прежние реакции на мысли о говорении, он проецировал направления на улучшенное применение тела, говоря эти слова самому себе. Он обнаружил, что слова, значения которых стали ясны за счёт не-словесного изучения, обращали его осознанность к улучшенному поведению.

Александер обнаружил, что процесс направления работал лучше всего, если он не пытался *делать* их. Иными словами, он обнаружил, что ему приходилось задерживать любое незамедлительное действие, чтобы следовать направлениям. Вместо этого, когда он понимал, что его действие (например, когда он напрягал шею), конфликтовало с определённым направлением (например, 'освобождением шеи'), он мог просто прекратить делать нежелательное действие.

Сдерживание и направление мы можем рассматривать как две стороны клина осознанности. Остановки (сдерживания) дают время на проекцию (направление) нового образа вместо автоматического поведения. И наоборот, когда вы даёте себе направление, такое как «Пусть моя шея освободится», вы автоматически вклиниваете задержку в ваш привычный способ выполнения действий. Джон Дьюи называл эту комбинированную технику осознанности-сдерживания-направления «мышлением в деятельности».

Понятие клина осознанности удаётся широко применять к разным типам поведения помимо телесной механики. Александер и другие мыслители, такие как Моше Фельденкрайз, высказывали идеи о том, что применение нашего тела составляет 'стержень' привычки в целом. Фокусирование на телесной механике таким 'само-внимательным' способом может обеспечить полезный базис для выработки навыков мышления в деятельности в других сферах жизни.

Обучение применению клина осознанности (в который входят сдерживание и направление) в отношении вашей телесной механики включает выработку системы осознанного контроля, которую получается внедрять в ваш более или менее автоматический порядок действий в повседневной жизни. Вы можете постепенно 'откалибровать' свой образ тела ближе к лучшим стандартам применения. Этот стандарт становится уровнем осознанного источника, который помогает вам направлять себя в деятельности в любое выбранное вами время.

Картирование Тела

Мозг, по-видимому, связывает то, что мы воспринимаем, в систему внутренних когнитивных карт, которые представляют опыт наших тел и внешних сред. Эти внутренние когнитивные карты содержат контрольные точки, которые мы используем, чтобы обозначать свои цели и достигать наших назначений.[14]

Ограничения наших действий, включая то, насколько умело мы применяем свои тела, зависят от качества наших карт. Однако совершенных карт не существует. Никакую карту не удастся составить идентичной территории, которую она представляет. Это 'очевидное' высказывание ведёт к не-очевидной истине: карта вашего тела не есть ваше тело, и поэтому она иной раз может заставить вас плутать.

Нейробиолог Оливер Сакс в своей книге *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* {*Человек, Который Принял Свою Жену за Шляпу*} показывает это явление очень чётко на примерах людей с серьёзными повреждениями мозга. Например, испытав инсульт определённого типа, человек может перестать узнавать свои конечности как свои.[15]

Даже те из нас, кто не испытывал повреждений мозга, могут воспринимать собственные тела неадекватно. Это обнаружил Александер, когда пытался изменить образы применения своего тела. Доктор Уилфред Барлоу документировал подобные случаи среди призывников в армию, которых просили встать, не отводя голову назад. Призывники сообщали, что им это удавалось, однако, независимыми наблюдениями выявили обратное.[16]

---

14. На данный момент нейробиологи считают понятие карт мозга стандартной частью своей науки. См. статью «Localization of Brain Function and Cortical Maps", *The Oxford Companion to the Mind*, R.L. Gregory.

15. Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*, сс. 55-58.

16. Сообщается в *The Alexander Technique* (сс. 17-18). Оригинальное исследование опубликовали в 1947 году под названием "An investigation into Kinaesthesia" в издании *British Journal of Physical Medicine* 10 (81) и перепечатали в книге Барлоу, *More Talk of Alexander*, в Главе 8, "Physical Education Research."

Карта не охватывает всю территорию. В теле происходит многое, что мы никогда не воспринимаем. Во всякий определённый момент нашу телесную осознанность ограничивает объёмом внимания и привычное восприятие. Тем не менее, практика телесной осознанности может помочь вам целенаправленно расширить диапазон и повысить точность телесной карты.

Преподаватели техники Александера, Билл и Барбара Конабл, объяснили понятие того, что называют «картированием тела» в подробностях. Как они отмечают, простое, более точное изучение собственной анатомии, частей, их отношений и движений может помочь добиться большего контроля над телом. Этим вы можете заниматься, рассматривая фотографии скелета и структуры сочленений, сверяя эти части на себе.

Среди прочих способов картировать своё тело, стоит выделить: массаж тела, массаж ступней, сессии в джакузи, сессии 'телесных техник', такие как ролфинг (rolfing), гармония тела (body harmony), шиацу и др., и, конечно, курс обучения осанко-движению – технике Александера.

Сенсорно-Двигательная Амнезия

Наши телесные карты не остаются статичными. Они продолжают строиться и развиваться за счёт постоянного потока ощущений от мышц, суставов и рецепторов прикосновения в процессе нашего движения и взаимодействия с другими людьми и другими аспектами наших сред. Имеются свидетельства того, что нам требуются движение, прикосновения и другие типы опыта на постоянной основе, чтобы поддерживать здоровье тела. Антрополог Эшли Монтагью писал: «Прямое ощущение прикосновения как стимул представляется жизненно необходимым для физического выживания организма…».[17]

Если некая область травмируется, появляется ограничение на поступающую информацию. Мы можем проявлять склонность к защите и ограждению, и в результате уменьшения 'нормальных' ощущений, карта вашего тела может выработать пробел, который окажет влияние на ваше движение и состояние. Один из основоположников образования осанко-движения Томас Хэна называл этот пробел «сенсорно-двигательной амнезией».[18]

В исследованиях с вызванным потенциалом выяснилось, что в случае достаточно серьёзной травмы, чувство пустой или «мёртвой» области проявлялось в связи с понижением нервной деятельности в чувствительной коре мозга. Это может произойти не только из-за повреждений мозга или нерва, но и в результате периферических травм.[19]

Оливер Сакс пишет об этом явлении в своей книге *A Leg to Stand On*, в которой описывает собственный опыт тяжёлой травмы. Однажды в походе он упал и порвал сухожилие мышцы левой ноги. Как он пишет, даже после операции и периода реабилитации, «я задавался вопросом о том, существует ли вообще моя левая нога…».[20]

Сакс рассказывает об удивительном процессе, через который ему пришлось пройти, чтобы снова начать ходить. По началу он даже не чувствовал, что нога, которой он двигал, принадлежала ему. Он выработал глубокое чувство «отчуждения» от своей ноги и привычного образа тела. Перекартировать пришлось не только повреждённую ногу, но и повседневные действия, в которых нога участвовала, и ощущение самого себя до травмы.[21]

Сакс обнаружил, что процесс восстановления проходил эпизодически, с несколькими случаями возвращения к прежнему состоянию. Процесс ускорил совет одного мудрого врача, к которому он

17. Montagu, *Touching*, с. 401.

18. См. книгу *Somatics*, Thomas Hanna.

19. Оливер Сакс, в статье "Nothingness" в издании *Oxford Companion to the Mind*, пишет: «Блокады спинного мозга или нервных сплетений частей тела [как и повреждение мозга] может привести к такой же ситуации, несмотря на то, что мозг не затронуло, потому что он лишился информации, из которой мог бы сформировать образ… Проводя измерение мозговых потенциалов во время блокады спинного мозга, удаётся выявить, что деятельность в соответствующей части мозгового представления 'образа тела' идёт на спад… Похожие результаты возникают и периферически – за счёт повреждения мышцы или нерва в части тела, или за счёт пережатия части тела шинами; обездвиживание и перекрытия может временно приостановить сообщение импульсов» (сс. 564-565).

20. *A Leg to Stand On*, с. 98.

21. «Доктор Майкл Мерценик и его сотрудники … показали, что … пути мозга, которые регистрируют ощущения прикосновения – не остаются неизменными от рождения, а изменяются в течение жизни, в том числе и у взрослых». (Montagu, с. 289).

ходил на приём; он спросил: «Что вы любите делать?» Когда Сакс ответил, что любит плавать, врач сразу послал его в бассейн на восстановительный заплыв.

Сакс пришёл в бассейн, переоделся в плавки и похромал с тростью к бортику, где встретил спасателя, ожидавшего его. Молодой человек предложил ему поплавать наперегонки, выхватил у него из руки трость и толкнул его в воду. После гонки, Сакс вышел из бассейна и обнаружил, что снова начал ходить нормально.

Как описывает сам Сакс: «… неожиданность, спонтанность, вызов естественного отклика, … находятся в основе теории [его врача] и практики терапии – следует искать естественное, значимое действие, выражение воли, которая находит удовольствие от самой себя…».[22]

Может ли что-то подобное произойти при травмах спины? Если вы восстанавливаетесь после травмы спины, шеи или других, понятие ‘сенсорно-двигательной амнезии’ может оказаться для вас важным. Если вам кажется, что вы всё ещё не функционируете достаточно нормально, даже если боль уже почти полностью ушла, возможно, полезным придётся найти какое-либо занятие, которое доставляет вам удовольствие, и начать его практиковать.

Например, для того чтобы побудить спонтанное движение, подберите музыку с хорошим ритмом, которая вам нравится (мне нравится песня Билли Айдола “Dancing With Myself”). Закройте дверь и шторы, чтобы вас никто не увидел (если вы смущаетесь) и двигайтесь под музыку. По мере того, как вы исследуете возможности движения, удерживайте внимание на себе, чтобы вы могли реагировать на чувства комфорта и дискомфорта. Вы можете двигаться настолько быстро или медленно, много и мало, насколько вы оцениваете комфортным. «Терять и доказывать здесь нечего».[23] Позвольте музыке вас вести.

Удовольствие от этого и других опытов, упомянутых в этой статье, поможет вам начать расширять карту своего тела и начать чувствовать его, за гранью боли, становясь источником счастья и радости.

22. *A Leg to Stand On*, с. 150.

23. Слова из песни “Dancing With Myself”, слова и музыка Билли Айдола и Тони Джеймса, альбом *Billy Idol*.

ССЫЛКИ

Barlow,Wilfred. 1973, 1990. The Alexander Technique : How to use y our Body without Stress . Rochester, VT: Healing Arts Press.

Barlow, Wilfred, d. 1978. More Talk of Alexander ' Aspects of the Alexander Principle. London: Victor Gollancz Ltd.

Brooks , Cha rle s V.W. 1974. Sensory Awareness : The Rediscovery of Experiencing. New York: The Viking Press.

Conable, Barbara and William Conable. 1995. How to learn the Alexander Technique: A Manual f or Students. Third Edition. Columbus, OH: Andover Press.

Dawes, Milton. J999. "On Conscious Abstracting and a Consciousness of Abstracting," Part I. ETC: A Review of General Semantics 56 (3): pp.35 1356, 368 ETC OCTOBER 2004

Dawes, Milton. 1999-2000. "On Conscious Abs tracting and a Consciousness of Abstracting," Part II. ETC: A Review of General Semantics 56 (4): pp. 473-477.

Gregory, Richard L., with the assistance of O.L. Zangwill . 1987. The Oxford Companion to the Mind. New York: Oxford university Press.

Hanna, Thomas. 1988 . Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement. Flexibility, and Health. Reading, MA: Addison-Wesley.

Ido l, Billy. 1982. Billy Idol. Performed by Phil Feit, Billy Idol, Steve Missal, Steve Stevens. EMD/Crysalis compact disc.

Johnson , Wendel. 1956 Your Most Enchanted Listener. New York: Harper & Row. Reprinted by the International Society for General Semantics, San Francisco.

Keane, Betty Winkler. 1979. Sensing ' Letting Yourself Live. San Francisco: Harper & Row.

Kodish, Bruce I. 1998. "Emptying Your Cup: Non-Verbal Awareness and General Semantics." ETC A Re view of General Semantics 55 (1) Spring: pp.l6-29.

Kodish, Bruce I. and Susan Presby Kodish. 2001. Drive Yourself Sane: Using the Uncommon Sense of General Semantics. Revised Second Edition. Pasadena, CA: Extensional Publishing.

Korzybski, Alfred . 1950. "The Role of Language in the Perceptual Processes." In Alfred Korzybski: Collected Writings 1920- 1950. 1990 . Collected and arranged by M. Kendig, 685-720. Englewood, NJ: Instituteof General Semantics. Available online at http://www.ge neral-se rnantics.org/Advanced/AK_role.shtml.

Langer, Ellen J. 1989. Mindfullness . Reading, MA: Addison-Wesley.

Montagu, Ashley. 1986 . Touching: The Human Significance of the Skin. Third Edition. New York: Harper & Row.

Robertson, Richard . 1998. "Control Theory." In Concise Encyclopedia of Psychology, Second Edition, Abridged, Ed. Raymond J. Corsini and Alan J. Auerback, pp.170- 171. New York: John Wiley & Sons.

Sacks, Oliver W. 1987. The Man who Mistook his Wife f or a Hat and Other Clinical Tales. New York: Harper & Row.

Sacks, Oliver W. 1984. A Leg to Stand On . London: Duckworth.

Speads, Carola. 1978. Breathing: The ABCs·. New York: Harper Collophon.

“”

‘’